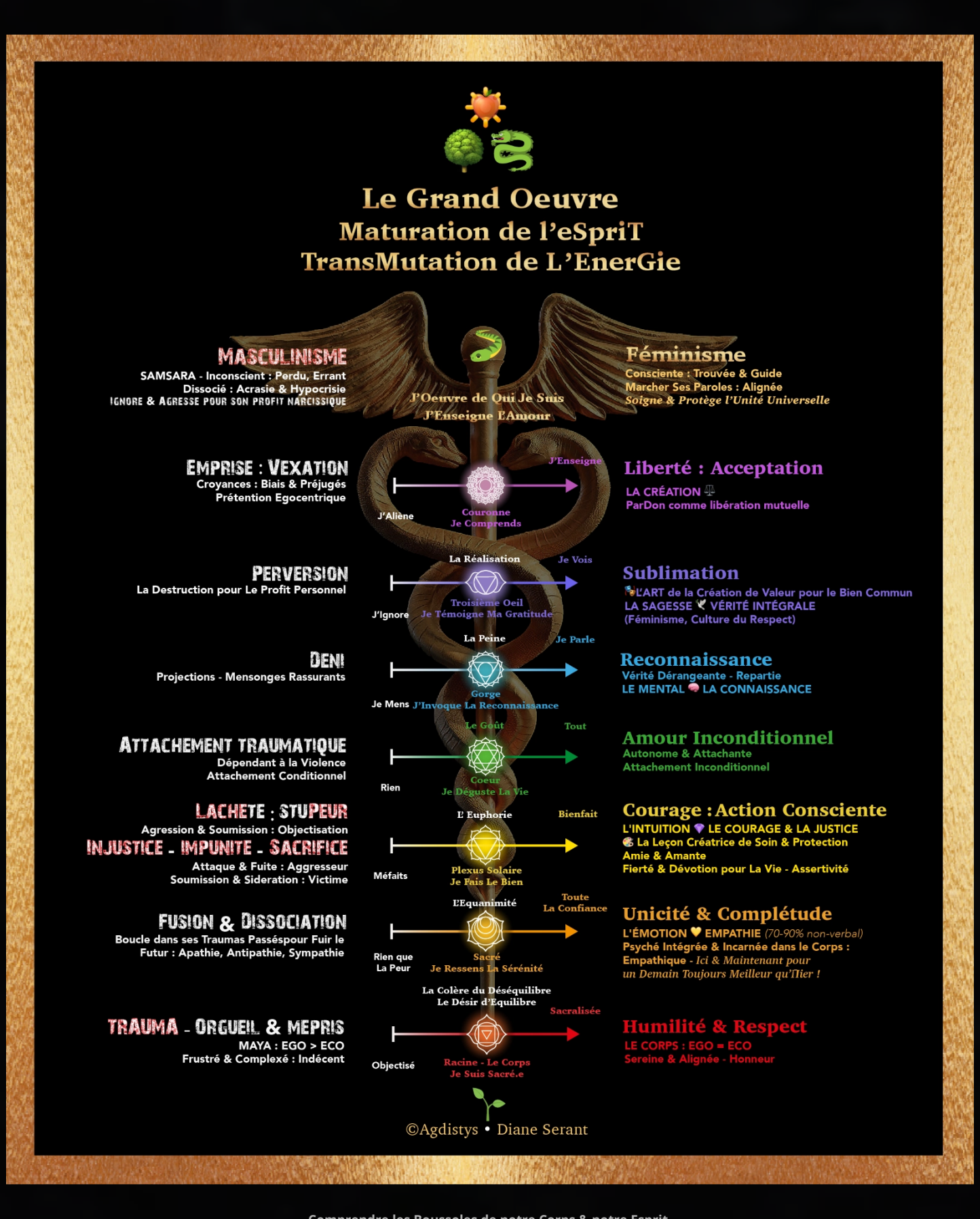
PsychoBiologie - Hormones & Emotions

31/12/2024


Le Grand Oeuvre
Maturation de l'eSpriT
TransMutation de L'EnerGie
MASCULINISME
SAMSARA - Inconscient : Perdu, Errant
Dissocié : Acrasie & Hypocrisie
IGNORE & AGRESSE POUR SON PROFIT NARCISSIQUE
Féminisme
Consciente : Trouvée & Guide
Marcher Ses Paroles : Alignée
Soigne & Protège l'Unité Universelle
J'Oeuvre de Qui Je Suis
J'Enseigne L'Amour
EMPRISE : VEXATION
Croyances : Biais & Préjugés
Prétention Egocentrique
Liberté : Acceptation
LA CRÉATION
ParDon comme libération mutuelle
PERVERSION
La Destruction pour Le Profit Personnel
Sublimation
L'ART de la Création de Valeur pour le Bien Commun
LA SAGESSE VÉRITÉ INTÉGRALE
(Féminisme, Culture du Respect)
DENI
Projections - Mensonges Rassurants
Reconnaissance
Vérité Dérangeante - Repartie
LE MENTAL LA CONNAISSANCE
ATTACHEMENT TRAUMATIQUE
Dépendant à la Violence
Attachement Conditionnel
Amour Inconditionnel
Autonome & Attachante
Attachement Inconditionnel
LACHETE : STUPEUR
Agression & Soumission : Objectisation
INJUSTICE - IMPUNITE - SACRIFICE
Attaque & Fuite : Aggresseur
Soumission & Sideration : Victime
Courage : Action Consciente
L'INTUITION LE COURAGE & LA JUSTICE
La Leçon Créatrice de Soin & Protection
Amie & Amante
Fierté & Dévotion pour La Vie - Assertivité
FUSION & DISSOCIATION
Boucle dans ses Traumas Passéspour Fuir le Futur : Apathie, Antipathie, Sympathie
Unicité & Complétude
L'ÉMOTION EMPATHIE (70-90% non-verbal)
Psyché Intégrée & Incarnée dans le Corps :
Empathique - Ici & Maintenant pour un Demain Toujours Meilleur qu'Hier !
TRAUMA - ORGUEIL & MEPRIS
MAYA : EGO > ECO
Frustré & Complexé : Indécent
Humilité & Respect
LE CORPS : EGO = ECO
Sereine & Alignée - Honneur
©Agdistys • Diane Serant

Comprendre les Boussoles de notre Corps & notre Esprit.

Niveau de lecture : Psychobiologie du modèle

🧬 ✨

Hormones & Émotions

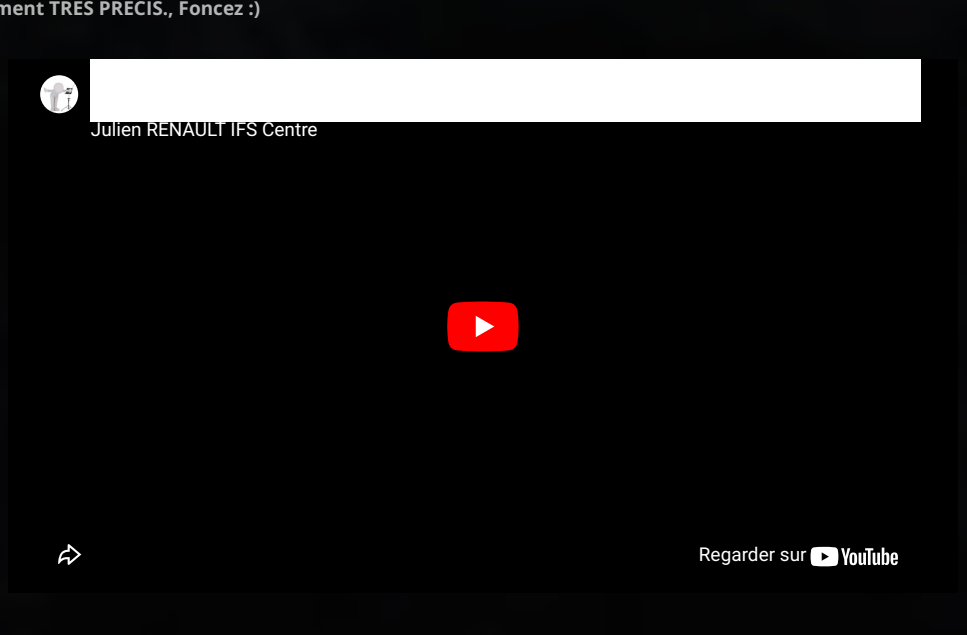
PsychoBiologie du Lien, de la Sécurité et de la Transformation

L'**alexithymie** est le probleme est une difficulté à identifier, différencier, exprimer et traiter ses émotions, ou parfois celles d'autrui ; souvent accompagnée d'un style cognitif concret et « orienté vers l'extérieur ». Ce trait de personnalité a d'abord été identifié parmi des patients présentant des symptômes psychosomatiques, puis chez la moitié, environ, des personnes autistes, puis souvent associée à des troubles de l'humeur, à l'abus et à la dépendance à des substances, à certains troubles de l'alimentation et/ou de la personnalité (trouble de la personnalité limite notamment). (wiki)

La majeure partie des gens sont alexithymiques car ils sont tellement dissociés, conditionnés, qu'ils ne savent plus ressentir et avoir donc de la pitié : cela devient des être sans pitié, où la cruauté règne. Il est primordial de savoir de quoi on parle quand le sujet c'est la vie, et la vie, ca se ressent, elle ne se fantasme pas.

Regardez cette video, j'ai retranscrit - Julien RENAULT IFS Centre

C'est un spécialiste du modèle qu'on appelle Infernal Family System et qui est fantastiques pour se comprendre car c'est vraiment TRES PRECIS., Foncez :)


Julien RENAULT IFS Centre
Regarder sur YouTube

Émotion signifie ***« mettre en mouvement »***, l'émotion est une réaction face à un élément déclencheur qui sert à nous dire / prévenir que quelque chose **:** la joie, la peur, la tristesse, la colère, la surprise et le dégoût, elles-mêmes déclinées en émotions secondaires. La gamme des émotions est très large. Et toutes ont un sens et une histoire qui leur sont propres. Il est essentiel d'être à leur écoute pour les reconnaître et mieux les gérer mais aussi mieux comprendre les autres et réagir de façon adaptée. Il faut savoir que la plupart des animaux ressentent les émotions, les mammifères bien sûr mais pas que, les poissons aussi et d'autres.

Les émotions sont soit agréables ou désagréables mais elles ne sont pas positives ou négatives, neutres, bien ou mal, elles n'ont ni valeur morale ou sociale. **Avoir une émotion neutre est un non-sens. Mais plusieurs émotions peuvent s'opposer pour créer une impression de neutralité.**

En tant qu'Être-Vivant & Espèce Social,
les Emotions & l'Empathie sont Primordiales.

- **La joie** sert à nous dire quand quelque chose nous sied.
- **La tristesse** sert à accueillir le deuil pour nous calmer et pouvoir plus facilement passer à autre chose.
- **La colère** sert à nous dire qu'il y a une limite de notre intégrité qui a été franchie : il faut repousser.
- **Le Dégoût** sert à nous prévenir d'un danger pour le rejeter (ex : quelque chose de toxique).
- **La Surprise** nous prends à parti, on ne sait plus comment réagir, c'est un reboot. Soit on va être **soit on va être Etonné**, et c'est là qu'on **Apprend**. Soit on va être **Choqué** : ça peut aller jusqu'au trauma. Le Choc et le **trauma** est un lourd baggage de Peur.
- **Et la Peur** sert à évaluer le danger, attaque / fuite / soumission / sidération.

Et tout le monde s'en fout
Partager
Je voudrais juste revenir sur un tout petit détail

(sur)Vivre, c'est s'adapter ou mourir.

Agir c'est bien, savoir ce que l'ont fait, c'est mieux. Il faut savoir que nous avons une mémoire émotionnelle génétique comme les animaux dangereux.

Une émotion ignorée va grossir : l'angoisse va venir, c'est la peur.

On ne peut pas duper nos émotions : les drogues dissimulent les sensations pas l'émotion et ne résolvent rien, pas plus que l'éducation, le contrôle, ou le déni.

En présence d'un environnement toxique, elles finiront par être abimée. On n'applique pas un schéma intellectuel à une émotion pour la régler, et donc ni le déni, ni l'éducation coercitive, ni les divertissements, ni le contrôle.

Donc non on ne ferme pas les yeux, on ne se dit pas « ça va passer », on ne fait pas comme si elle n'existait pas, ou que « ça ne se fait pas ».

Une émotion ne se contrôle pas, elle se régule.

Tout comme une hormone.

D'où vient cette idée, ce mensonge du contrôle des émotions ?

Culturellement, **nos pros de la pensée** (philosophes, penseurs) placent le cortex et ses fonctions comme pièces ultime de l'évolution des espèces. Dans la course à la dominance sociale, le penseur n'étant que rarement doué à autre chose qu'à penser, place tout naturellement sa capacité d'abstraction, sa pensée, comme le bien le plus précieux et le plus utile à nos sociétés (ce seraient des vaches qu'ils placerait leurs capacité digestives en avant, mais là, c'est le cortex), reléguant nos émotions à de viles instinct animal et leur corps, à un simple **outil**, un simple mécanisme tout bon à **produire. C'est L'objectivisation : la déshumanisation.**

Ainsi, notre conditionnement social culturel nous pousse à écarter, à contrôler nos bestiales émotions sous le poids de la « haute pensée ». Notre éducation, notre culture, nos croyances ont toute en commun la maitrise et le contrôle de nos émotions. Le tout porté par la dominance sociale, bien aisée de couper à la racine, notre sens le plus développé pour contester l'autorité. Et donc on nous apprend très tôt à nier l'évidence de nos émotions parce que ça arrange bien tout le monde.

Le contrôle est un conditionnement : un apprentissage soit **direct** où on nous a interdit d'exprimer nos émotions, **nos ressentis**, **soit indirect**, où une fois nos émotions exprimées, nous nous sommes **sentis rejeté**. Dans les 2 cas le résultat reste le même : pour notre sécurité, une émotion doit être contrôlée. Et donc par le reste de notre vie nous allons donc réprimer nos émotions.

Tout démarre par une émotion simple : comme la **peur,** due à un stimuli extérieur **provoquant un instinct de fuite**. Cette émotion à peine ressentie va être, comme on nous l'a appris, **écraser par le cortex** : par des diversions, des pensées, des croyances, et comme on refuse d'écouter cette émotion, **elle va grossir**. Puis cela va **générer d'autres émotions secondaires** comme la tristesse ou la colère, la tristesse de me rendre compte que je ne m'écoute pas, et la colère contre mon conditionnement. Ces émotions multiples vont **générer d'autres pensées, d'autres contrôles etainsi de suite**, comme un millefeuille, et notre psychisme devienne le **lieu d'une bataille entre émotion et conditionnement** en un tout incroyablement complexe, **qui finira tôt ou tard, par de l'angoisse : de la Peur.** Mais à aucun moment dans ce processus, je vais analyser la cause de mon émotion, ni m'intéresser à sa solution.

Contrairement à la **régulation qui s'inscrit dans le présent.** Norte émotion apparait, elle est **observée** par notre cortex qui va l'interroger. L'émotion indique un problème et sa solution automatique. **Le cortex va vérifier le problème** : est-il fondé ? est-il un problème du présent, ou la résurgence traumatique d'un passé ? **Puis il va interroger la solution, vérifier si c'est la meilleure et la comparer à d'autres solution, puis enfin, passer à l'action.**

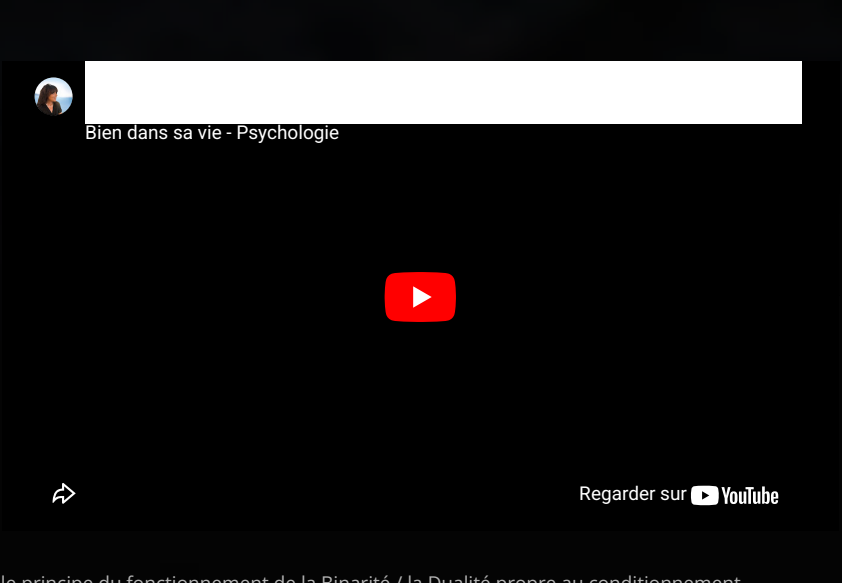
Une émotion n'est donc jamais un problème :

c'est le meilleur chemin pour trouver la solution.

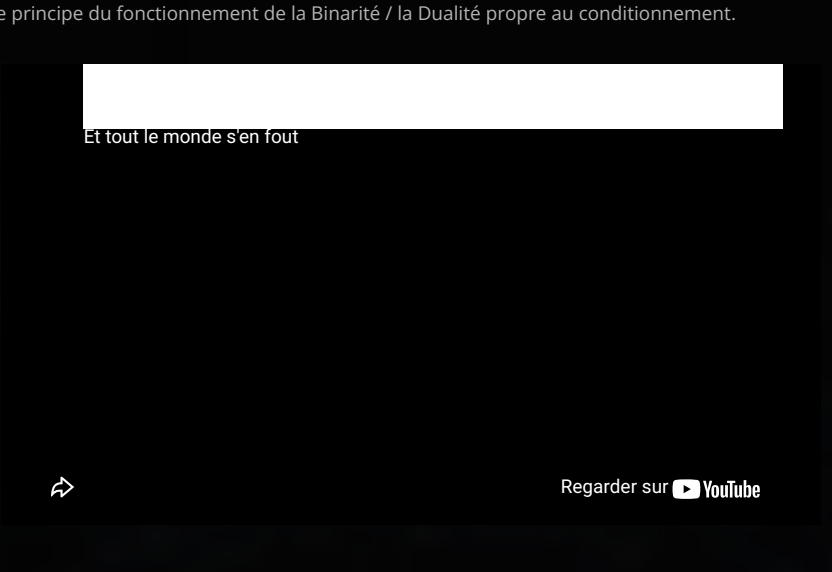
Les 5 lois des émotions :

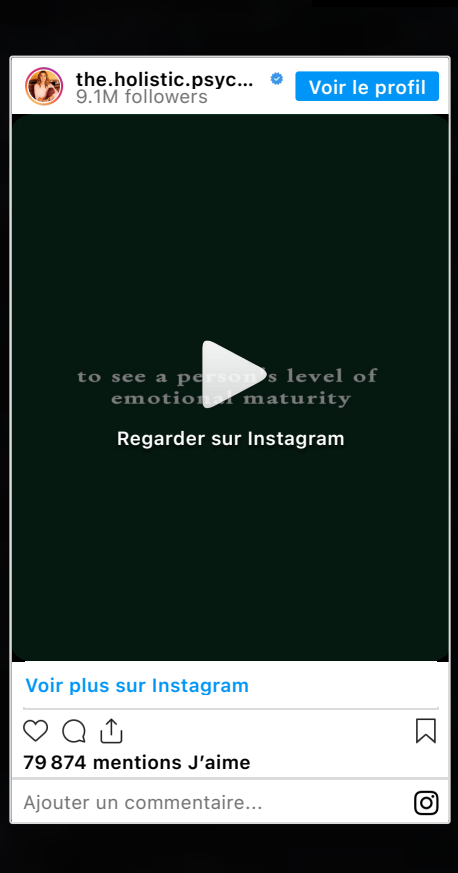
- **Pas d'émotion sans action**
- **Seule une action va calmer une émotion**
- **Une émotion est forcément agréable ou désagréable**
- **Une émotion ignorée va grossir**
- **On n'applique pas un schéma intellectuel à une émotion**

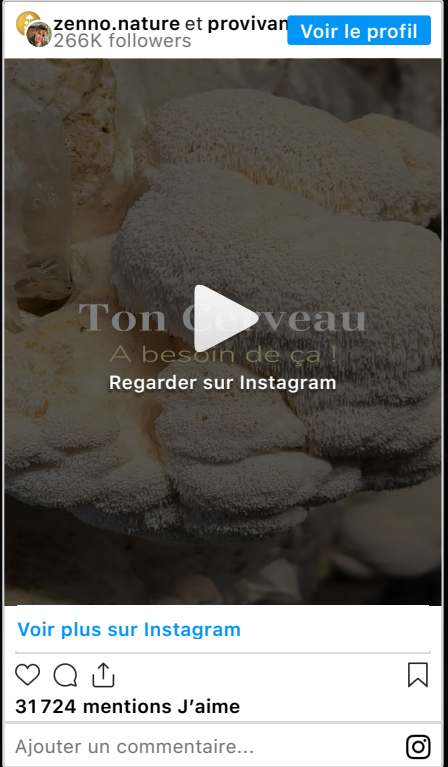
Il est important de ne pas se laisser écraser ou dominer par ces émotions car elles peuvent biaisés notre regard. Dans ce cas, en effet, l'émotion devient préjudiciable, celle-ci ne joue plus son rôle de signal d'alarme, mais se transforme en **émotion pathologique : c'est la Peur qui même à l'apathie ou l'antipathie.** Et ainsi, l**es émotions peuvent être biaisés par un nos schémas de défense égotiques** qui ne sont pas du tout appropriés, nous avons alors un comportement immature : **Narcissique / égocentrique.**


Bien dans sa vie - Psychologie
Regarder sur YouTube

Ceci est le principe du fonctionnement de la Binarité / la Dualité propre au conditionnement.

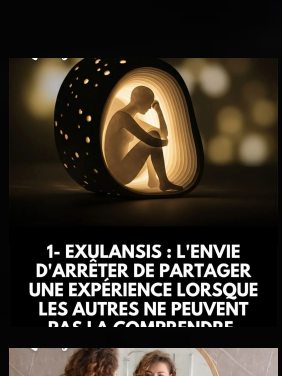

Et tout le monde s'en fout
Regarder sur YouTube

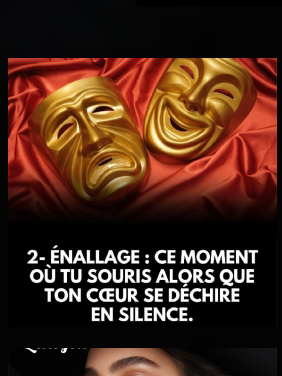

the.holistic.psyc...
9.1M followers
Voir le profil
to see a person's level of emotional maturity
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
79 874 mentions J'aime
Ajouter un commentaire…

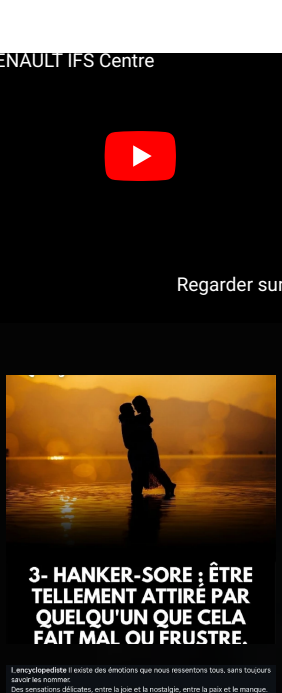

zenno.nature et provivan
266K followers
Voir le profil
Ton Cerveau
A besoin de ça !
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
31724 mentions J'aime
Ajouter un commentaire…

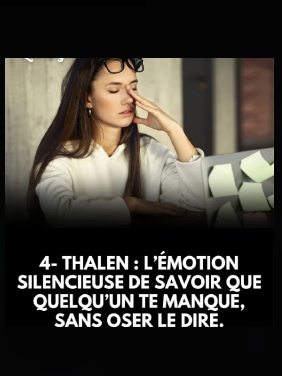
elodiedasilva
887K followers
Voir le profil
POURQUOI
nos enfants sont-ils mauvais JOUEURS
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
7 418 mentions J'aime
Ajouter un commentaire…

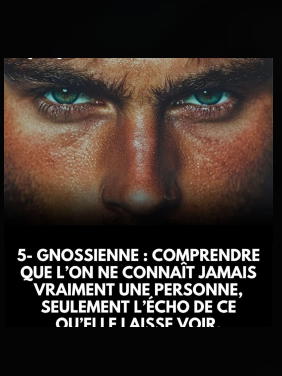
Julien RENAULT IFS Centre
Regarder sur YouTube

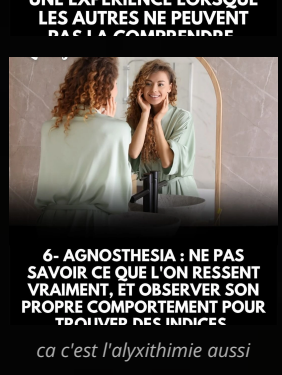

1- EXULANSIS : L'ENVIE D'ARRÊTER DE PARTAGER UNE EXPÉRIENCE LORSQUE LES AUTRES NE PEUVENT

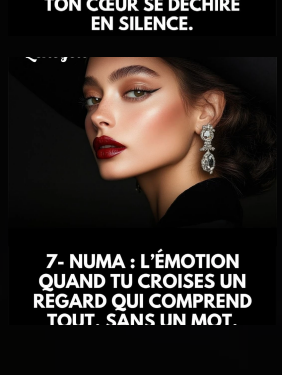

2- ÉNALLAGE : CE MOMENT OÙ TU SOURIS ALORS QUE TON CŒUR SE DÉCHIRE EN SILENCE.

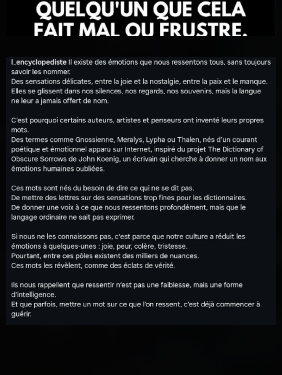

3- HANKER-SORE : ÊTRE TELLEMENT ATTIRÉ PAR QUELQU'UN QUE CELA FAIT MAL OU FRUSTRE.


4- THALEN : L'ÉMOTION SILENCIEUSE DE SAVOIR QUE QUELQU'UN TE MANQUE, SANS OSER LE DIRE.


5- GNOSSIENNE : COMPRENDRE QUE L'ON NE CONNAÎT JAMAIS VRAIMENT UNE PERSONNE, SEULEMENT L'ÉCHO DE CE


6- AGNOSTHESIA : NE PAS SAVOIR CE QUE L'ON RESSENT VRAIMENT, ET OBSERVER SON PROPRE COMPORTEMENT POUR


7- NUMA : L'ÉMOTION QUAND TU CROISES UN REGARD QUI COMPREND TOUT, SANS UN MOT.



ca c'est l'alyxithimie aussi

Il existe des émotions que nous ressentons tous, sans toujours savoir les nommer.

Des sensations délicates, entre la joie et la nostalgie, entre la paix et le manque.

Elles se glissent dans nos silences, nos regards, nos souvenirs, mais la langue ne leur a jamais offert de nom.

C'est pourquoi certains auteurs, artistes et penseurs ont inventé leurs propres mots.

Des termes comme Gnossienne, Meralys, Lypha ou Thalen, nés d'un courant poétique et émotionnel apparu sur Internet, inspiré du projet The Dictionary of Obscure Sorrows de John Koenig, un écrivain qui cherche à donner un nom aux émotions humaines oubliées.

Ces mots sont nés du besoin de dire ce qui ne se dit pas.

De mettre des lettres sur des sensations trop fines pour les dictionnaires.

De donner une voix à ce que nous ressentons profondément, mais que le langage ordinaire ne sait pas exprimer.

Si nous ne les connaissons pas, c'est parce que notre culture a réduit les émotions à quelques-unes: joie, peur, colère, tristesse.

Pourtant, entre ces pôles existent des milliers de nuances.

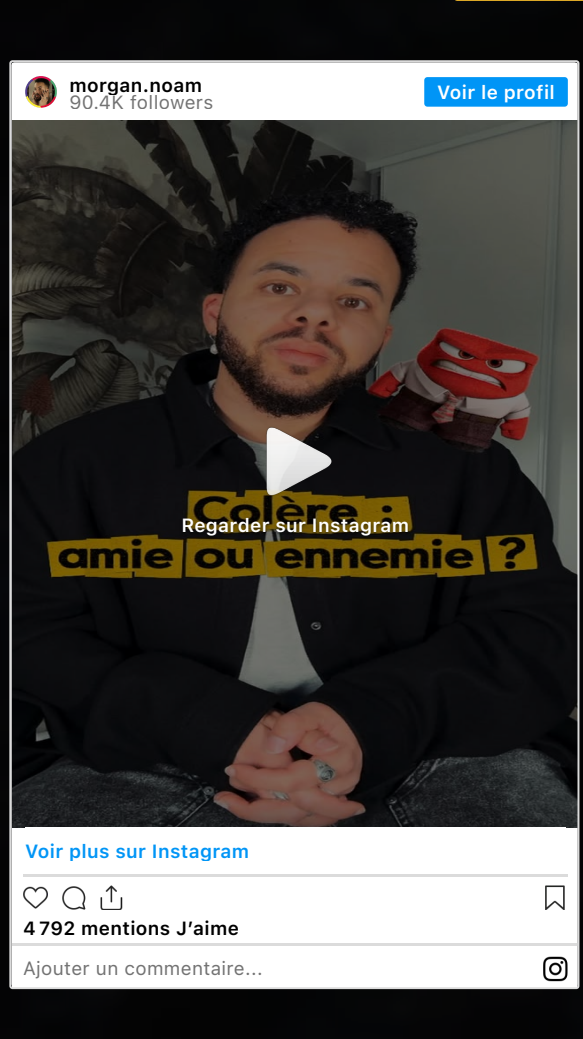
Ces mots les révèlent, comme des éclats de vérité.

Ils nous rappellent que ressentir n'est pas une faiblesse, mais une forme d'intelligence.

Et mettre un mot sur ce que l'on ressent, c'est déjà commencer à guérir.

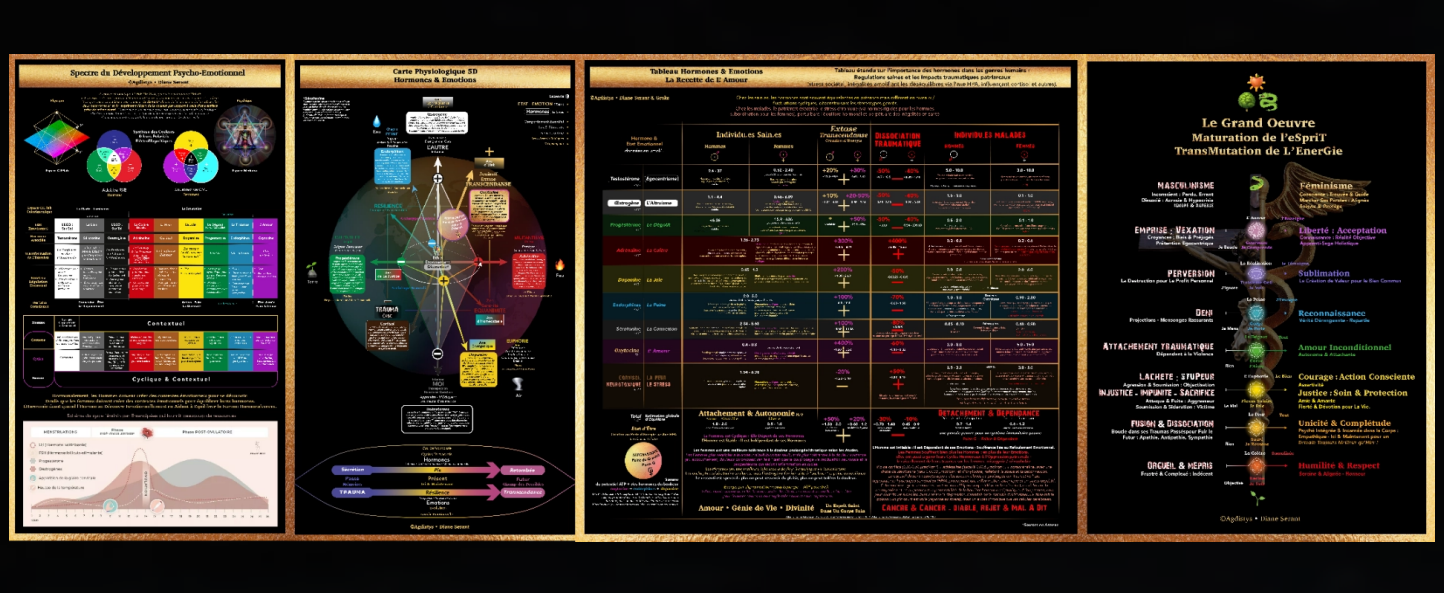
Ressentant > Reconnaissant > Guérissant

Développement Personnel & Gestion des Emotions


morgan.noam
90.4K followers
Voir le profil
Colère : amie ou ennemie ?
Regarder sur Instagram
Voir plus sur Instagram
4 792 mentions J'aime
Ajouter un commentaire…

Les Hormones,
équivalent des Emotions au niveau Physique

Tableau Schéma Hormones & Emotions HD



🌱 Introduction
— *Le Corps Pense avant les Mots*

Les émotions ne sont pas uniquement des états psychologiques.
Elles sont l'expression vécue de régulations biologiques en cours.

Le corps ajuste en permanence :

- son niveau d'énergie,
- son rapport au danger,
- son ouverture au lien,
- sa capacité d'action ou de retrait.

Les hormones participent à cette régulation. Elles ne créent pas directement les émotions, mais modifient le terrain physiologique dans lequel celles-ci apparaissent.

Autrement dit :

👉 **les émotions sont la perception consciente d'un état d'équilibre ou de déséquilibre biologique.**

La psychobiologie étudie précisément ce point de jonction entre corps, expérience et relation.

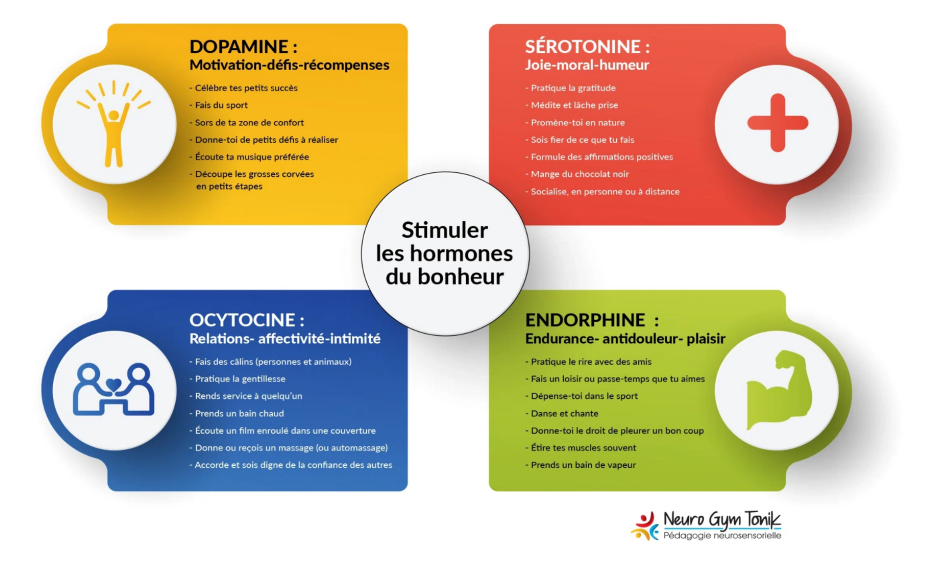
🌞 1. Les Hormones comme Systèmes d'Adaptation

Chaque grande famille hormonale correspond à une fonction adaptative du vivant :

- **dopamine** → orientation vers l'action et la motivation
- **ocytocine** → lien, confiance, attachement
- **sérotonine** → stabilité, régulation de l'humeur
- **endorphines** → apaisement et tolérance à la douleur
- **adrénaline / cortisol** → mobilisation face au danger
- **testostérone / œstrogènes / progestérone** → positionnement relationnel, énergie et reproduction

Ces systèmes ne sont ni bons ni mauvais en eux-mêmes.
Ils deviennent problématiques lorsqu'ils restent bloqués dans un mode d'adaptation unique.

Une physiologie saine est une physiologie **capable de circuler entre ces états.**


DOPAMINE : Motivation-défis-récompenses
SÉROTONINE : Joie-moral-humeur
Stimuler les hormones du bonheur
OCYTOCINE : Relations- affectivité-intimité
ENDORPHINE : Endurance- antidouleur- plaisir
Neuro Gym Tonic

🌓 2. Cercle Vertueux & Cercle Vicieux

Les schémas présentés distinguent deux dynamiques principales :

🔴 Cercle vicieux — carence affective / insécurité

Lorsque le système nerveux perçoit le monde comme menaçant :

- augmentation du cortisol,
- hypervigilance,
- diminution de la confiance,
- rigidification des pensées,
- difficulté d'empathie.

Le cerveau cherche alors à contrôler plutôt qu'à relier.

La personne peut entrer dans :

- dépendance,
- évitement,
- agressivité,
- ou retrait émotionnel.

Le problème n'est pas moral mais physiologique : le système reste bloqué en mode survie.

🟡 Cercle vertueux — sécurité / attachement sain

Lorsque le lien et la sécurité sont présents :

- augmentation de l'ocytocine,
- meilleure régulation du stress,
- curiosité,
- créativité,
- coopération.

La pensée devient plus complexe et moins défensive.

Le système peut alors apprendre et transformer l'expérience au lieu de la répéter.

Dieu : Science & Religion

☯️ 3. Hormones & Polarités Relationnelles

Les schémas montrent que certaines dynamiques biologiques influencent le rapport à l'autonomie et à l'attachement.

Par exemple :

- une testostérone élevée favorise l'orientation vers l'action et l'indépendance,
- des niveaux plus élevés d'ocytocine et d'œstrogènes favorisent le lien et la coopération.

Cependant ces tendances ne sont pas fixes ni strictement liées au sexe biologique.

Un point important souvent oublié :

👉 **la biologie change avec le contexte relationnel.**

On observe par exemple que :

- le taux de testostérone chez les hommes diminue lors de la parentalité active,
- particulièrement lors des soins directs aux enfants.
- les cycles des femmes se synchronisent

Ce phénomène favorise :

- la patience,
- la protection,
- l'attention au lien plutôt que la compétition.

La physiologie s'ajuste à la fonction sociale et affective.

Cela montre que les hormones ne déterminent pas un comportement ; elles accompagnent une adaptation.

rapide analogie hormonale →

Les Liens d'Âme

🌞 4. NeuroPhysiologie & Perception du Monde

Le système nerveux interprète en permanence l'environnement selon trois états principaux :

1. **sécurité** → ouverture, exploration
2. **danger** → mobilisation, défense
3. **menace extrême** → figement, dissociation

Chaque état modifie :

- la production hormonale,
- la perception du temps,
- la qualité de la pensée,
- la capacité relationnelle.

Ainsi, une personne en stress chronique ne perçoit pas le monde de la même manière qu'une personne en sécurité physiologique.

La réalité vécue change avec l'état biologique.

🧠 5. PsychoBiologie & Mémoire

Les émotions sont aussi des mémoires corporelles.

Un stress répété peut entraîner :

- une hypersensibilité au danger,
- une anticipation négative,
- une difficulté à sortir de certains schémas relationnels.

Inversement, des expériences répétées de sécurité peuvent progressivement reprogrammer la réponse physiologique.

La transformation psychologique passe donc aussi par le corps.

La Mémoire, Preuve du Lien · La NeuroDiversité

🌳 6. Santé : Equilibre Dynamique et Non Etat Idéal

La santé psychobiologique n'est pas un état permanent de calme ou de bonheur.

Elle correspond à :

- la capacité de ressentir,
- de traverser une tension,
- puis de revenir à un état d'équilibre.

Autrement dit :

👉 **la santé est la capacité de retour à la cohérence.**

Un système sain peut être stressé, mais ne reste pas bloqué dans le stress.

AndroGynie - de Ma'ob à Agdistys

🌞 7. Lecture des Schémas

Les tableaux présentés doivent être compris comme des cartes de lecture et non comme des classifications fixes.

Ils montrent :

- comment une même énergie biologique peut conduire soit à la coopération soit à la domination,
- comment la sécurité favorise la complexité cognitive,
- comment la carence affective peut rigidifier les comportements.

Le passage d'un état à l'autre n'est pas moral mais fonctionnel : il dépend des conditions internes et relationnelles.

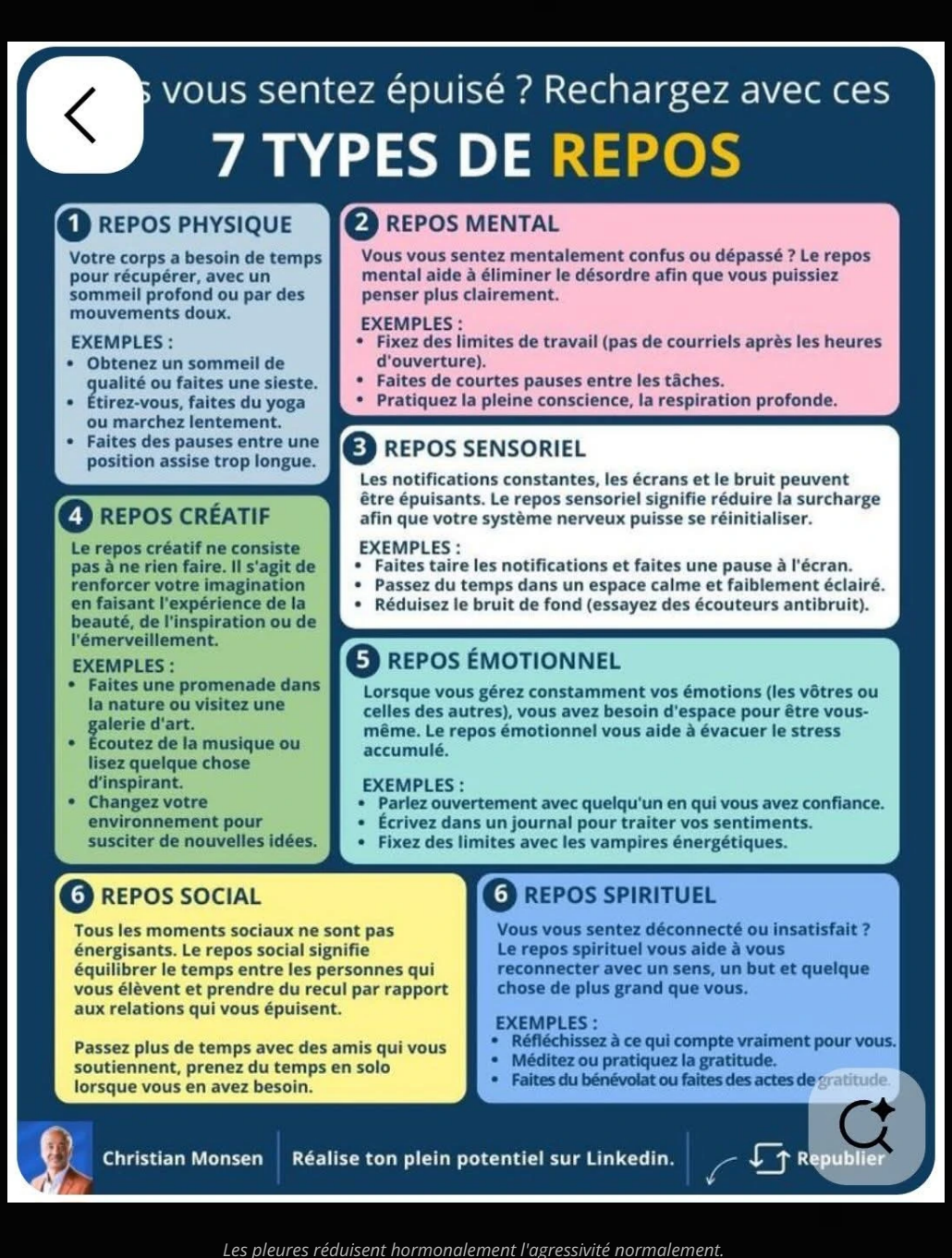
🌱 Conclusion
— *Le Corps comme Langage du Vivant*

Les hormones et les émotions ne sont pas opposées à la conscience.
Elles en constituent **le support biologique.**

Comprendre la psychobiologie permet de sortir d'une lecture culpabilisante des comportements pour revenir à une compréhension plus globale :

le vivant cherche en permanence à retrouver un équilibre, c'est l'Homéostasie.

Lorsque le corps retrouve la sécurité, la pensée et la relation peuvent à nouveau évoluer, c'est l'Harmonie.



s vous sentez épuisé ? Rechargez avec ces

7 TYPES DE REPOS

1 REPOS PHYSIQUE

Votre corps a besoin de temps pour récupérer, avec un sommeil profond ou par des mouvements doux.

EXEMPLES :

- Obtenez un sommeil de qualité ou faites une sieste.
- Étirez-vous, faites du yoga ou marchez lentement.
- Faites des pauses entre une position assise trop longue.

2 REPOS MENTAL

Vous vous sentez mentalement confus ou dépassé ? Le repos mental aide à éliminer le désordre afin que vous puissiez penser plus clairement.

EXEMPLES :

- Fixez des limites de travail (pas de courriels après les heures d'ouverture).
- Faites de courtes pauses entre les tâches.
- Pratiquez la pleine conscience, la respiration profonde.

3 REPOS SENSORIEL

Les notifications constantes, les écrans et le bruit peuvent être épuisants. Le repos sensoriel signifie réduire la surcharge afin que votre système nerveux puisse se réinitialiser.

EXEMPLES :

- Faites taire les notifications et faites une pause à l'écran.
- Passez du temps dans un espace calme et faiblement éclairé.
- Réduisez le bruit de fond (essayez des écouteurs antibruit).

4 REPOS CRÉATIF

Le repos créatif ne consiste pas à ne rien faire. Il s'agit de renforcer votre imagination en faisant l'expérience de la beauté, de l'inspiration ou de l'émerveillement.

EXEMPLES :

- Faites une promenade dans la nature ou visitez une galerie d'art.
- Écoutez de la musique ou lisez quelque chose d'inspirant.
- Changez votre environnement pour susciter de nouvelles idées.

5 REPOS ÉMOTIONNEL

Lorsque vous gérez constamment vos émotions (les vôtres ou celles des autres), vous avez besoin d'espace pour être vous-même. Le repos émotionnel vous aide à évacuer le stress accumulé.

EXEMPLES :

- Parlez ouvertement avec quelqu'un en qui vous avez confiance.
- Écrivez dans un journal pour traiter vos sentiments.
- Fixez des limites avec les vampires énergétiques.

6 REPOS SOCIAL

Tous les moments sociaux ne sont pas énergisants. Le repos social signifie équilibrer le temps entre les personnes qui vous élèvent et prendre du recul par rapport aux relations qui vous épuisent.

Passez plus de temps avec des amis qui vous soutiennent, prenez du temps en solo lorsque vous en avez besoin.

6 REPOS SPIRITUEL

Vous vous sentez déconnecté ou insatisfait ? Le repos spirituel vous aide à vous reconnecter avec un sens, un but et quelque chose de plus grand que vous.

EXEMPLES :

- Réfléchissez à ce qui compte vraiment pour vous.
- Méditez ou pratiquez la gratitude.
- Faites du bénévolat ou faites des actes de gratitude

Christian Monsen | Réalise ton plein potentiel sur Linkedin. | Republier

Les pleures réduisent hormonalement l'agressivité normalement.

A part dans un monde sans pitié…

She's Not Crazy
Partager
Women's TEARS lower male AGGRESSION!

La Sexualité Sacrée

Sexe & Genre

Share · Post

👉 *Ici, on explore Comment Le Vivant Transforme l'Expérience en Sens et en Cohérence.*

👉 *La Folie est de Tellement Détester avoir Tort à en Perdre la Raison.*

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations.
Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌿

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
• ou bien me laisser un avis ici : Avis google.

Si tu as des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !
On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) Ici c'est open edition

Téléchargements gratuits :
- • Ma Liste d'Achat •
- • Mon Guide Express Complet •
- • Formations •
- • Mes Schéma •
- • Mes Fables •

• Galerie Charte aMi •

-Mes Réseaux en haut à gauche du site.

Sitemap Agdistys.fr
Sitemap Schémas

Agdistys • Diane Serant © Tous droits réservés 2021
Mon travail est sous licence Creative Commons Attribution
- ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0).
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/